

ধুনীয়া ল'ৰা-ছোৱালী

লিখক—

শ্ৰীভূপেন্দ্ৰ নাথ চৌধুৰী, এম. এ.

(“সোণৰ অসম” “এধাৰি হাৰ” আদি পুথিৰ গ্ৰন্থকাৰ)

চানেকি প্ৰতিষ্ঠান

সৰ্বেস্বামী, অসম

প্ৰকাশক :

শ্ৰীলোহিত চন্দ্ৰ ডেকা

চানেকি প্ৰতিষ্ঠান

সাৰ্থেবাৰী, কামৰূপ ।

চিত্ৰ-শিল্পী :

আত্মনাথ শৰ্মা ।

প্ৰথম প্ৰকাশ : ১৯৬৩ চন ।

মূল্য : ১.২৫ নং পঃ

মুদ্ৰাকৰ :

শ্ৰীগোবিন্দ চন্দ্ৰ পাল

নিউ শ্ৰীচুৰ্গা প্ৰেছ

২১১, কৰ্ণৱালিষ্ট ষ্ট্ৰীট, কলিকতা-৬

আগ কথা

শ্ৰীভূপেন্দ্ৰ নাথ চৌধুৰী দেৱৰ বচিত “ধুনীয়া লৰা-ছোৱালী” কিতাপখনি হাতে লিখা অৱস্থাতে পঢ়ি চাই বৰ আনন্দ পালোঁ । এজন সুযোগ্য শিক্ষকৰ সুযোগ্য সন্তান হিচাবে শ্ৰীচৌধুৰী দেৱে চৰকাৰী দায়িত্বৰ বোজা বহন কৰিও কণ্ কণ উঠি অহা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীহঁতৰ উপযোগীকৈ এনে এখনি পুথি ৰচনা কৰি উলিয়াব পৰাটো সঁচাকৈ বৰ সুখৰ কথা । পুথি খনি লৰা ছোৱালীৰ কাৰণে লাগতিয়াল কথাৰে ভৰপূৰ । ভাষা সহজ আৰু সবল । মইনা মইনৌহঁতে পঢ়ি যে ভাল পাব আৰু বহুত ভাল কথা শিকিব পাৰিব তাক নিঃসন্দেহে কব পাৰি । যাৰ উদ্দেশ্যে পুথিখনি ৰচনা কৰা হৈছে ; তেওঁলোকে পুথিখনি আদৰেৰে গ্ৰহণ কৰিলে লিখকৰ মনৰ হেপাহ সফল হব । ডেকা লিখক শ্ৰীচৌধুৰীৰ চেষ্টা ফলৱতী হওক এয়ে ।

নবাব ৰফিউল হুচেন, বি-এ, বি-টি.

স্কুল সমূহৰ অৱসৰ প্ৰাপ্ত

এছিষ্টেণ্ট ইন্সপেক্টৰ

গোলাঘাট

১০।৬।৬১ ইং

নিবেদন

আমাৰ অমূল্য ধন, আমাৰ ভবিষ্যৎ আশা-ভাৰসাৰ স্থলী কণ কণ লৰা ছোৱালীবিলাকৰ মঙ্গলময় জীৱন ৰচনাৰ বাবে আমি চিৰকাল নানান চিন্তা কৰি আহিছোঁ, নানান উপায় অবলম্বন কৰি আহিছোঁ আৰু নানান ধৰণেৰে ভগৱানৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা জনাই আহিছোঁ। নিজৰ লৰা ছোৱালী কেইটি ৰূপ আৰু স্বাস্থ্যত সোণৰ প্ৰতিমাৰ দৰে নিখুঁত আৰু সুন্দৰ, বুদ্ধি বৃত্তিত স্নিগ্ধ আৰু প্ৰখৰ, কাম-কাজত পটু, স্বভাৱ-চৰিত্ৰত নিৰ্মল আৰু মধুৰ, ব্যৱহাৰত নিৰহঙ্কাৰী, বিনয়ী, অমায়িক আৰু নম্ৰ, বিছাত পাৰ্গত আৰু অইন সকলো-প্ৰকাৰে সমাজৰ ভিতৰত জাকত জিলিকা হোৱাটোকে বিচাৰে প্ৰতিজন পিতৃ-মাতৃয়ে। কিন্তু কেইজন পিতৃ-মাতৃয়ে নিজৰ বাঞ্ছিত বা অভিলষিত মতে পুত্ৰ কন্যা লাভ কৰি ভাৰস্কৃত সুখী হৈছে? হৈছে দুই চাৰিজন সাধক পুৰুষ। অনেক লোকেই নিজৰ পুত্ৰ-কন্যাৰ আচৰণত হতাশাৰ হমুনিয়াহ পেলাই হৰি হৰি স্মৰিব লগীয়াত পৰে; তথাপি অপত্য স্নেহ মানুহৰ ডাঙৰ বস্তু আৰু সেই কাৰণেই সং পুত্ৰ কন্যা সৃষ্টিৰ বাবে মানুহে নানা উপায়ে চিন্তা কৰে। আমি মনত ৰখা উচিত যে, পিতৃ মাতৃৰ তেজ-মাংসৰ পৰাহে পুত্ৰ কন্যা বা সন্তানৰ উৎপাদন হয় আৰু পিতৃ মাতৃ, আত্মীয়-স্বজন, ওচৰ চুবুৰীয়া আৰু লগ-সঙ্গৰ আচাৰ ব্যৱহাৰেই প্ৰতিফলিত হয়—লৰা ছোৱালীৰ আচাৰ ব্যৱহাৰ, স্বভাৱ চৰিত্ৰত। মই যদি মোৰ লৰাটোক উপদেপ দিওঁ, “বিড়ি, ধপাত খোৱা বেয়া, সেইবোৰ নাখাবি সোণ,” অথচ মই নিজে আহাৰ খোৱাৰ পিছত বা কৰবাৰ পৰা আহি চাৰি বা পীড়াত বহি লৈ লৰাটোৰ হতুৱায়েই ধপাত এচিলিম লগাই আনি কৰাং কৰাং কৈ গুড়গুড়ি ছকা টানি টানি নাকেৰে কোঁ কোঁ কেঁ ধোঁৱা উলিয়াই দি বৰ আৰাম অনুভৱ কৰাটো দেখুৱাওঁ;—তেনেহলে

লবাতোক ধোঁৱা নাখাবলৈ দিয়া উপদেশৰ সার্থকতা কত ? “আগৰ হাল যিপিনে যায়, পিছৰ হালো সেইপিনে যায়” বুলি আমাৰ ভাষাত এযাৰি কথাৰ প্ৰচলন আছে ; সি অনেক পৰিমাণে সত্য। কৰবাত কাচিৎ হে ব্যতিক্ৰম ঘটে। কিন্তু ভালৰ ভাল সৰ্ব্বতি কাল।

উপদেশতকৈ আৰ্হি হে বেছি দৰকাৰ। বৰ্ত্তমান দিনত এচাম ছাত্ৰ-ছাত্ৰী তথা এচাম লোকৰ মাজত উচ্ছৃঙ্খলতাই দেখা দিছে আৰু তাৰ বাবে সমাজত বিষাদৰ ছাঁ পৰিছে। সেই বিষয়ে অৱশ্যে এই এধানমানি পুথিখনিত আলোচনাৰ স্থল নাই। বৰ্ত্তমান যুগত ভাৰত বৰ্ষতো সৎ আদৰ্শৰ শোচনীয়ৰূপে অভাৱ ঘটিছে বুলি কলে অত্যাুক্তি কৰা নহয়। ঘৰত আই বোপাই বা পুথি পাজিৰ জবীয়তে আৰু স্কুলত শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীৰ পৰা লৰা ছোৱালীয়ে যি শিক্ষা লাভ কৰে,— বাহিৰলৈ ওলাই গৈ যদি তেওঁ লোকে ওলোটটোহে কৰা দেখিবলৈ পায় ; তেনেহলে লৰা ছোৱালী বিপথগামী হোৱাৰ বাবে দায়ী কোন ? তথাপিও আমাৰ অতি চেনেহৰ লৰা ছোৱালী বিলাকৰ বাবে চিন্তা কৰিবলৈ জানো আমি এৰিব পাৰোঁ ?

সৎ আদৰ্শ আগত ৰাখি সৎ পথেৰে চলি যাতে মানুহে জীৱনৰ পূৰ্ণতা লাভ কৰিব পাৰে ; তাৰ বাবে অনাদি কাল মানুহে চিন্তা কৰিছে, মানৱ জীৱনৰ আলোচনা কৰিছে। সেই আলোচনা বিলাকৰ ভিতৰত ধৰ্ম্ম শাস্ত্ৰ আৰু মহাপুৰুষ সকলৰ বাণী বোৰেই উৎকৃষ্ট—তাত সন্দেহ নাই। কিন্তু ধৰ্ম্ম শাস্ত্ৰৰ বচন বোৰ আয়ত্ব কৰি মহাপুৰুষ সকলৰ জীৱনৰ আদৰ্শেৰে মহৎ জীৱন গঢ়ি সুখৰ অধিকাৰী হবলৈ— শিশুৰ অন্তৰ মন প্ৰস্তুত কৰাৰ প্ৰয়োজন আৰু তাৰ বাবে শিশুৰ অন্তৰত জ্ঞানাস্কৰ জন্মাবলৈ ওপজাৰে পৰা কিছুমান দেখাত নিচেই সাধাৰণ অথচ সৰ্বদায় পালনীয় কথা লৰা ছোৱালীক শিকোৱাৰ আৱশ্যকতা আৰু গুৰুত্ব আছে। আমি কিছুমান কথা নিচেই সাধাৰণ বুলি ভাবোঁ আৰু সেইবোৰলৈ বেচি মন কাণ নিদিওঁ ; কিন্তু সেইবোৰ কথাই লৰা ছোৱালীৰ স্বভাৱ চৰিত্ৰৰ গঢ় দিয়ে আৰু সেই বিলাকেই

মানুহৰ ভবিষ্যৎ জীৱনৰ পথো নিৰ্ণয় কৰিব পাৰে। যিবোৰ কথাৰ প্ৰতি সৰুৰে পৰাই মন দি চলা উচিত আৰু যিবোৰ কথাৰ পৰা আমাৰ চেনেহৰ লৰা ছোৱালী বিলাকৰ হিত সাধন হব পাৰে ; তেনেকুৱা কিছুমান কথা এই সৰু পুথি খনিত সন্নিবিষ্ট কৰা হৈছে। যাক লৈ আমি সুখৰ সপোন ৰচনা কৰোঁ, দেশৰ ভবিষ্যৎ সেই লৰা ছোৱালী বিলাকৰ বিমল চৰিত্ৰ আৰু সৎ স্বভাৱ গঢ়াত পুথি খনিয়ে কিছু বৰঙনি যোগালেও আমাৰ উদ্দেশ্য সফল হয় আৰু আমি বৰ বং পাম।

স্কুল সমূহৰ অৱসৰ প্ৰাপ্ত এছিষ্টেণ্ট ইন্সপেক্টৰ আৰু ফৰকাটিং হাইস্কুলৰ বৰ্ত্তমান প্ৰধান শিক্ষক নবাব ৰফিউল হুচেন চাহেবে পুথিখনি চাই আগকথা হিচাবে উৎসাহ বাণী থিনি লিখি দিয়াৰ বাবে তেখেতৰ ওচৰত আমি ঋণী।

সৰ্থেবাৰীৰ জনচৰেক শিক্ষকৰ দ্বাৰা প্ৰতিষ্ঠিত “চানেকি প্ৰতিষ্ঠান”ৰ হৈ শ্ৰীলোহিত চন্দ্ৰ ডেকা ডাঙৰীয়াই পুথি খনিৰ প্ৰকাশৰ ভাৰ লোৱাত তেখেত সকলৰো সমুচিত শলাগ লৈছোঁ। ইতি

গোলাঘাট

১২. ৬. ৬১ ইং

বিনীত

শ্ৰীভূপেন্দ্ৰনাথ চৌধুৰী

সূচী পত্ৰ

পাঠ	পৃষ্ঠা
১। বাতি পূৰাৰ কৰ্তব্য	১
২। বাতি পূৰা আৰু গধূলি লিখা পঢ়া কৰিবা	৪
৩। লিখাপঢ়া কৰোঁতে মন কৰিব লগীয়া কথা	৭
৪। পঢ়াশালি বা স্কুল	১০
৫। আবেলি আৰু সন্ধিয়াৰ কৰ্তব্য	১৫
৬। পৰীক্ষা	১৭
৭। সময় আৰু সাৱধান	১৯
৮। পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা আৰু স্বাস্থ্য	২৩
৯। ব্যৱহাৰ	২৭
১০। আহাৰ	৩২
১১। পিন্ধন উৰণ আৰু চলন ফুৰণ	৩৬
১২। বাগীয়াল বস্ত্ৰ	৩৮
১৩। সঙ্গ আৰু চৰিত্ৰ	৩৯
১৪। আপোনাৰ দেশ	৪১
১৫। ভাৰতৰ জাতীয় সঙ্গীত	৪৩

519

ওঁ নমো ভগবতে রাসুদেবায়

“স্বভার অমূল্য ধন রাখিবা মনত,
স্বভারে লোকক তোলে ওখ আসনত।”



ব্রাহ্মী পুস্তক কণ্ডব্য

১। বাতিপুৰা দোকমোকালিতে টোপনিব পৰা উঠি
শয্যা ত্যাগ কৰিব লাগে। পূবে বগা ডাঁৰ দিয়া সময় খিনিকেই
দোকমোকালি বা ব্ৰহ্ম-মুহূৰ্ত্ত বোলে। সদায় নিয়ম মতে ব্ৰহ্ম-
মুহূৰ্ত্ততে উঠিলে স্বাস্থ্য ভালে থাকে, মন প্ৰাণ প্ৰফুল্ল হয়, বুদ্ধি
বৃদ্ধি বাঢ়ে আৰু আয়ুস্ দীঘল হয়।

২। বাতিপুৰা টোপনিৰ পৰা সাৰ পায়েই ঈশ্বৰৰ নাম
শ্রবণ কৰিব লাগে। ঈশ্বৰৰ দয়াতেই আমি পৃথিবীত জন্ম লাভ

কৰিছোঁ আৰু জীয়াই আছোঁ। ঈশ্বৰৰ ওচৰত আমি সদায় কৃতজ্ঞ থকা উচিত। ঈশ্বৰৰ নামে মানুহৰ অন্তৰ পৱিত্ৰ কৰি ৰাখে।

৩। বাতিপুৱা শয্যা ত্যাগ কৰাৰ পিছতেই শৌচ প্ৰস্ৰাব আদি মল ত্যাগ কৰিব লাগে। অভ্যাস কৰিলে সদায় বাতিপুৱা নিয়মিত ৰূপে শৌচ প্ৰস্ৰাব হয়। সদায় যাতে খোলোচা শৌচ হয় তালৈ মন কৰিবা। শৌচ প্ৰস্ৰাবৰ বেগ বন্ধ কৰি ৰখা বৰ বেয়া। য'তে ত'তে শৌচ প্ৰস্ৰাব আদি কৰা বা খুই থকাৰ পেলোৱা অনুচিত। পায়খানা থাকিলে পায়খানাত আৰু পায়খানা নেথাকিলে বাৰীৰ দূৰৰ কোণত কোনো নিৰ্দিষ্ট ঠাইত শৌচ প্ৰস্ৰাব কৰিব লাগে। শৌচ প্ৰস্ৰাব কৰাৰ সময়ত দাঁত চেপি লৈ মুখ জপাই মনে মনে থাকিব লাগে। শৌচ প্ৰস্ৰাব কৰাৰ পিছত হাত ভৰি নিকা মাটিৰে বা চাবোনেৰে ধুই পিহি ধুব লাগে।

৪। নিশ্বল চেচা পানী বা কুহুমীয়া তপত পানীৰে চকু মুখ ধুব লাগে। দাঁতবোৰ সদায় পৰিষ্কাৰ আৰু সবল কৰি ৰাখিবলৈ সৰুৰেপৰাই চেক্টা কৰা উচিত। দাঁত আৰু চকু ভালে ৰাখিবলৈ যত্ন লবলৈ শিকা উচিত।

৫। বাতিপুৱা গা ধোৱা অভ্যাস কৰিব পাৰিলে ভাল। বাতিপুৱা গা ধুলে মগজু স্নিগ্ধ হৈ থাকে, গা পাতল লাগে, মনত স্মৃতি আৰু উৎসাহ জন্মে। গা ধুই উঠি নিশা গাত লৈ শোৱা কাপোৰ নিৰ্গন্ধি অন্ত নিকা কাপোৰ সলাব পাৰিলে ভাল; কিয়নো গা ধুই উঠি ভাল নিকা কাপোৰ পিন্ধিলে মনত বং লাগে আৰু পৱিত্ৰ ভাৱ জন্মে। স্বাস্থ্য ভালে থাকিলে আৰু

অন্তৰ শুদ্ধ হলে মানুহে সদৃ গুণৰ অধিকাৰী হৈ দীৰ্ঘ জীৱন লাভ কৰিব পাৰে।

৬। গা ধুই উঠি কাপোৰ-কানি সলাই লৈ মূৰৰ চুলিবোৰ ভালদৰে ফণিয়াই লবা। বাতিপুৱা কিছু সময় বা ঘৰৰ ওচৰতে উপাসনাৰ ঘৰ থাকিলে, তাতে চাকি-বন্তি জ্বলাই, ধূপ-ধূনা দি উপাসনা কৰিব পাৰি। উপাসনাৰ বাবে স্নকীয়া ঘৰ নেথাকিলে থকা ঘৰৰে এডোখৰ মুকলি পৰিষ্কাৰ ঠাইত ঈশ্বৰৰ উপাসনা কৰিব পাৰি; অথবা বাহিৰৰ মুকলি পৰিষ্কাৰ ঠাইতো ঈশ্বৰৰ উপাসনা কৰিব পাৰি। ঈশ্বৰৰ উপাসনাৰ দ্বাৰাই মানুহৰ জীৱন মহৎ হয়।

ৰাতিপুৱা আৰু গধূলি লিখা-পঢ়া কৰিবা।

১। নিতৌ ৰাতিপুৱা আৰু গধূলি নিয়ম বান্ধি কিছু সময় লিখা-পঢ়া কৰা উচিত। দিনৰ পাঠ দিনে আওবাই লোৱা আৰু আয়ত্ত কৰি লোৱাটো ভাল লৰা-ছোৱালীৰ লক্ষণ।

২। কিছুমান পাঠশালা গৰম কালি ৰাতিপুৱা আৰু শীত-কালি দুপৰীয়া বহে। ৰাতিপুৱা ছয় বা সাত বজাৰ পৰা স্কুল বহিলে পুৱা-বেলা ঘৰত লিখা-পঢ়া কৰিবলৈ আৰু বেচি সময় পোৱা নেযায়; গতিকে স্কুলত শিক্ষক মহাশয়ে যি শিকায় তাক বৰ মনযোগেৰে শিকিবা। ৰাতিপুৱা স্কুল বহিলে সাধাৰণতে দহ বা এঘাৰ বজাত স্কুল ছুটি হয়; গতিকে স্কুলৰ পৰা আহি ভাত পানী খোৱাৰ পিছত গধূলিলৈ বহুত সময় পোৱা যায়। ঘৰৰ কাম কাজ কৰিব লগীয়া থাকিলে সেইবোৰ কৰিও নিজৰ লিখা-পঢ়াৰ বাবে কিছু সময় নিৰ্দ্দিষ্ট কৰি ৰাখিব লাগে আৰু সেইমতে পঢ়ি-শুনি পাঠবোৰ আয়ত্ত কৰি লব লাগে। নিশাৰ আহাৰৰ আগতে গধূলি পৰতো কিছুপৰ পঢ়িব লাগে। সময়-মতে কাম কৰিবলৈ অভ্যাস কৰি লব পাৰিলে সকলো কাম সহজ হৈ পৰে।

৩। দুপৰীয়া অৰ্থাৎ দিনৰ দহ বা এঘাৰ বজাৰ পৰা স্কুল বহিলে লিখাপঢ়া আৰু আন কাম কৰিবলৈ ৰাতিপুৱা যথেষ্ট সময় পোৱা যায়। সেই সময় ছোৱাৰ ভিতৰত নিতৌ ডেৰ বা দুঘণ্টামান সময় নিয়মিত ৰূপে নিজৰ লিখাপঢ়া কাম কৰা উচিত। দিনটোৰ ভিতৰত ৰাতিপুৱাৰ সময় থিনিয়েই অতি

উত্তম সময়; এই সময়খিনি কাচিতে অৰাবত কটাব নাপায়।

৪। যি আসনত বহি লিখা-পঢ়া কৰা যায় তাতে মেকদণ্ড পোন কৰি ধীৰ স্থিৰ ভাৱে বহি লিখা-পঢ়া কৰিব লাগে। কুঁজা হৈ বহি বা পেট পেলাই লিখা-পঢ়া কৰা অভ্যাস বেয়া। সদায় পোন হৈ বহিবা।

৫। চকুৰ নিচেই ওচৰতে বা চকুৰ পৰা বহু আঁতৰত কিতাপ ৰাখি পঢ়া ভাল নহয়, তাৰ দ্বাৰা চকুৰ অনিষ্ট হব পাৰে। যিমান আঁতৰত ৰাখি কিতাপ পঢ়িলে আখৰবোৰ স্পষ্টকৈ পঢ়িব পাৰি আৰু চকুৰ কোনো কষ্ট বোধ নহয়; তেনেকুৱাকৈ কিতাপ লৈ পঢ়িব লাগে।

৬। কম পোহৰত, চাকি বা লেমৰ টিমিক-ঢামাক পোহৰত লিখা-পঢ়া কৰা ভাল নহয়, তাৰপৰা চকুৰ অনিষ্ট হয়। চকুত চাট্ মাৰি ধৰা পোহৰতো পঢ়া ভাল নহয়। উপযুক্ত পৰিমাণৰ পোহৰত লিখা-পঢ়া কৰিব লাগে।

৭। নিজৰ পাঠ্য পুথিৰ বাহিৰেও পিতৃ-মাতৃ আৰু শিক্ষক মহাশয়ে বা আন হিতাকাঙ্ক্ষী লোকে উপযুক্ত বুলি বাছি দিয়া পুথিবোৰ পঢ়িব লাগে। সৰুৰে পৰাই ৰামায়ণ, মহাভাৰত, কীৰ্ত্তন, দশম, বাইবেল, কোৰাণ আদি ধৰ্ম্ম শাস্ত্ৰবোৰ পঢ়িবলৈ লোৱা ভাল। মৎ-গ্ৰন্থ অধ্যয়নৰ পৰা মানুহৰ জ্ঞান বাঢ়ে।

৮। যি পঢ়া তাক নিকৰ্দ্ধিগ্ন আৰু শান্ত চিত্তে মনযোগেৰে পঢ়িবা। পঢ়া কথাখিনি বুজি বাজি লৈ পঢ়িবা আৰু তাক মনত ৰাখিবলৈ যত্ন কৰিবা।

৯। ভাল পাঠবোৰ মুখস্থ কৰি বাথিব পৰাতো বৰ ভাল কথা।

১০। তোমাৰ পঢ়া-শুনাৰ বাবে যিবিলাকে কষ্ট স্বীকাৰ কৰিছে, যিবিলাকে তোমাৰ মঙ্গলৰ বাবে শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম, মানসিক চিন্তা আৰু ধন খৰছ কৰিছে; তেখেত সকলৰ ওচৰত কৃতজ্ঞ থাকিবা আৰু তেখেত সকলৰ দেৱা কৰিবলৈ যত্ন কৰিবা।

লিখা-পঢ়া কৰোঁতে মন কৰিব লগীয়া কথা

১। কেবাটিও লবা-ছোৱালীয়ে ওচৰা ওচৰিকৈ বহি একেলগে একে সময়তে গুণ গুণাই বা চিঞৰি চিঞৰি কিতাপ পঢ়িলে কোলাহলৰ সৃষ্টি হয়; ফলত পঢ়াৰ কাৰো একো সফল নহয়। পাঠত মনোনিবেশ কৰি নীৰবে পঢ়াটোৱেই উত্তম উপায়। পাঠ আওৰাবৰ বাবে পঢ়াশালিত শিক্ষক মহাশয়ৰ নিৰ্দেশ মতে একে শ্ৰেণীৰ সৰু সৰু ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে সমস্বৰে একে পাঠ পঢ়াটো এটি সূকীয়া কথা। শব্দৰ উচ্চাৰণবোৰ ভাল হবৰ বাবে মাজে মাজে নিজৰ পাঠবোৰ অলপ ডাঙৰ মাতেৰে প্ৰকাশকৈ পঢ়া ভাল। পঢ়াৰ সময়ত মন্ত্ৰ মতাৰ দৰে খবকৈ অথবা গোঁথাই গোঁথাই কিতাপ পঢ়া অবাঞ্ছনীয়; নিয়ম মতে সুন্দৰ স্পষ্ট মাতেৰে পঢ়িব লাগে।

২। ফলি-পুথি, কাগজ, কলম আৰু চিয়ঁহীৰ দোৱাত মেজৰ ওপৰত বা পঢ়া ঠাইত পৰিপাটিকৈ লব লাগে। বস্তুবোৰ কেতিয়াও লেতেৰা হবলৈ নিদিবা। সকলো বস্তুকে পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নকৈ ৰাখিবা। বহী বা কিতাপৰ পাতত পেন্সিল বা চিয়ঁহীৰ দাগ দিয়া ভাল নহয়। অন্যৰ বহী বা কিতাপতো কেতিয়াও একো চিন নিদিবা আৰু একো নিলিখিবা। বহী আৰু কিতাপৰ পাত নেফালিবা। বহী কিতাপবোৰ ভাঁজ লগাই বা মেৰাই পকাই নলবা; কাৰণ তেনে কৰিলে বহী কিতাপবোৰ সোনকালে নষ্ট হয় আৰু ছিৰি যায়।

৩। হাতৰ বা গাৰ ঘাম লাগি বা ধূলি মাকতি পৰি যাতে বহী, কাগজ, কলম বোৰ লেতেৰা নহয়, তালৈ চকু ৰাখিবা।

৪। একেটা খোঁটালীতে পৰিয়ালৰ দুই তিনিজন বা বেচি ল'ৰা-ছোৱালীয়ে একেলগে বহি পঢ়িব লগীয়া হলে, পঢ়াৰ সময়ত ইজনে সিজনৰ পিনে চাই চকু টিপিয়াটিপি কৰি হাঁহি থিকিন্দালিৰ বোল তুলিব নেপায়; তাৰদ্বাৰা পঢ়াৰ পৰা মন আঁতৰি যায়। গাত খুচিয়াই, চিকুটিয়াই বা চুলিত টনা-টনি কৰিও কোনোৱে কাৰো মনযোগ ভাঙিব নাপায়। ধাউতি আৰু মনযোগেৰে পঢ়ি শুনি সকতে বিদ্যা আৰ্জি নললে ডাঙৰত অনুতাপ কৰিব লগীয়া হয়। কেতিয়াবা কোনো কাৰণত তোমাৰ পঢ়িবৰ মন নাইকিয়া হলে পিতৃ-মাতৃ বা আন গুৰুজনৰ ওচৰত বিনীত নিবেদন জনাই তোমাৰ নিজৰ লিখা-পঢ়া বন্ধ ৰাখি যি পাবা ঘৰৰ আন কাম কৰিবা। কি লিখাপঢ়া, কি আন কাম, একোতেই তৃণ-কুটা ডালৰ সমানো পৰৰ অনিষ্ট কৰিব নাপায়।

৫। লিখা-পঢ়া কৰাৰ সময়ত বাৰে বাৰে উঠি বহি বা বাহিবলৈ অহা যোৱা কৰি নাখাকিবা। ছুৱাৰ খিৰিকিৰেও বাহিবলৈ চাই নাখাকিবা। ওচৰৰ খোঁটালীত বা বাহিবত কোনোৱে কথা-বতৰা পাতিলে পঢ়াৰ পৰা মূৰ দাঙ্গি বা লিখাৰপৰা কলম তুলিলে কাণ থিয় কৰি সেইবোৰ শুনিবলৈ ইচ্ছা নকৰিবা। সেইবোৰ শুনি থাকিলে তোমাৰ একো লাভ নহয়,—বৰং তোমাৰ পঢ়াৰ বা কৰ্তব্যৰ অনেক ক্ষতিহে হব; গতিকে তেনেকুৱা নকৰিবা। অধ্যয়নেই ছাত্ৰৰ তপস্যা—এই সত্য বচন সদায় মনত ৰাখিবা।

৬। লিখোঁতে যাতে বহী বা কিতাপত টোপ টোপকৈ চিয়াঁহী নপৰে তালৈ চকু ৰাখিবা। কলম ভালেই আখৰ

ভাল। গোট গোট পাতল পাতল আখৰ লিখিবা। আখৰৰ গঢ় ভাল কৰিবলৈ সকৰে পৰাই যত্ন লোৱা উচিত। কোনো আখৰ বেয়া হলে বা শব্দ অশুদ্ধ হলে তাক পেন্সিল বা চিয়াঁহীৰে লেপ থেপ কৈ কাটিব নালাগে বা লিখাৰ ওপৰতে ঘঁহি ঘঁহি লিখিব নালাগে; আখৰ বা শব্দটোৰ মাজেৰে সৰু মিহি আঁচ এটা মাৰি কাটি থৈ কাষত নতুনকৈ লিখিব লাগে। বৰবেৰে বা চকু পেপ্সিলেৰে আখৰ মোহাবিলেও বহী লেতেবা হয়;—গতিকে ভাবি চিন্তি ধীৰে স্থিৰে সাৱধানে শুদ্ধকৈ লিখিবলৈ যত্ন কৰিবা। বাক্যৰ শাৰীবোৰ পোন হব লাগে। দুশাৰী বাক্যৰ মাজত একো লিখা ভাল নহয়।

৭। কিছুমান ল'ৰা ছোৱালীয়ে জিভাৰ আগৰ পৰা হাতৰ আঙুলিৰে খুই আনি ফলিত লিখা আখৰ মচে আৰু বহী কিতাপৰ পাত লুটিয়ায়। এইটো এটা বৰ কুংসিং অভ্যাস। কোনো বকমে এই অভ্যাসৰ আশ্ৰয় নলবা। খুই বৰ অপৰিত্ৰ বস্তু।

৮। ফলি, পেন্সিল, কিতাপ, বহী আদিত ভৰি নলগাবা। লাগিলেও হাতযোৰ কৰি বা কপালেৰে চুই সেৱা কৰি ঈশ্বৰৰ ওচৰত ক্ষমা ভিক্ষা কৰিবা। সেই বোৰৰ দ্বাৰাই তুমি লিখা-পঢ়া শিকি, বিদ্যা আৰ্জি জ্ঞান লাভ কৰিছা, সেই বিলাকক পৱিত্ৰ জ্ঞান কৰি চলিবা।

৯। সময়ৰ লিখা-পঢ়া শেষ হলে কিতাপ পত্ৰবোৰ সদায় নিৰ্দিষ্ট ঠাইত পৰিপাটি ৰূপে ৰাখিবা আৰু সেই বোৰক সেৱা সৎকাৰ কৰি ছুটী লবা।



পঢ়াশালি বা স্কুল

১। স্কুলত পঢ়াৰ দিনবোৰ লৰা ছোৱালাৰ বৰ সুখৰ দিন আৰু বিদ্যাই আমাৰ পৰম বন্ধু। লৰা কাল ডোখৰেই বিদ্যা শিক্ষা কৰাৰ উত্তম সময়।

২। বাতিপুৰা বা দুপৰীয়া যি সময়তেই স্কুল বহে তাৰ পাঁচ মিনিট মান আগতে গৈ স্কুলত উপস্থিত হোৱা উচিত। স্কুললৈ পলমকৈ যোৱা অভ্যাস ভাল নহয়। স্কুললৈ গৈ নিজৰ শ্ৰেণীৰ নিজৰ ঠাইত শান্ত শিষ্ট হৈ বহিবা।

৩। সদায় নিয়ম মতে স্কুললৈ যাবা। স্কুল খতি কৰিলে তোমাৰ পঢ়াৰো ক্ষতি হয়; পৰাপক্ষত স্কুল খতি নকৰিবা।

৪। লগৰ ছাত্ৰ ছাত্ৰীক সদায় ভাই ভনীৰদৰে মৰম কৰিবা। তোমাতকৈ ডাঙৰক সন্মান কৰিবা। স্কুলৰ বা নিজৰ শ্ৰেণীৰ কোনো ছাত্ৰ ছাত্ৰীৰ পঢ়া-শুনাত, পিছন-উৰণত, চলন-ফুৰণত বা শৰীৰত কোনো খুঁত থাকিব পাৰে; তাৰ বাবে তেওঁক নাইহিবা বা ভেসুচালি নকৰিবা, বৰং মৰম কৰিবা। তোমাৰ স্কুলত অনেক লৰা ছোৱালী পঢ়ে; কাৰো লগত ভেদ বা

কপট ভাৱেৰে ব্যৱহাৰ নকৰিবা। অকপট, উদাৰ আৰু ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ শিকিবা।

৫। স্কুলৰ আৰম্ভণীৰ প্ৰাৰ্থনাত আৰু শেষৰ জাতীয়-সঙ্গীতত শুদ্ধ-চিত্তে যোগদান কৰিবা।

৬। শিক্ষক মহাশয় আহি শ্ৰেণীৰ দুৱাৰ দলিত ভৰি দিওঁতেই নকলো ছাত্ৰ ছাত্ৰীয়েই নিজ নিজ ঠাইত থিয় দি তেখেতৰ প্ৰতি নমস্কাৰ কৰি তেখেতক সন্তাষণ জনাবা। পিতৃ-মাতৃ আৰু শিক্ষা গুৰুৰ দৰে হিতাকাঙ্ক্ষী লোক নাই; তেখেত সকলক আন্তৰিকতাৰে প্ৰণাম, নমস্কাৰ, শ্ৰদ্ধা আৰু ভক্তি কৰিবলৈ শিকিবা;—তোমাৰ মঙ্গল হব। শিক্ষক মহাশয়ে আসন গ্ৰহণ কৰাৰ পিছত বা তেখেতে অনুমতি দিলে, নিজ নিজ ঠাইত বহিবা।

৭। স্কুলত কেতিয়াও হাই উকমি নকৰিবা। কোনো লৰা-ছোৱালীয়ে কোঢ়াল কৰিলেও ভালদৰে বুজাই তেওঁক হাক দিবা।

৮। শিক্ষক মহাশয়ে শিকোৱা কথাবোৰ বৰ মনযোগেৰে শুনি মনত বাখিবা। কোনো অঙ্ক, শব্দৰ বানান বা অৰ্থ নাজানিলে বা পাঠ বুজি নাপালে তুমি বিনীত অনুৰোধ কৰি শিক্ষক মহাশয়ৰ পৰা বুজি লবা। লাজত বা ভয়ত নজনা বা নুবুজা কথাটো কেতিয়াও শিক্ষক মহাশয়ক নোসোধাকৈ নাথাকিবা।

৯। যদি তুমি নিজৰ শ্ৰেণী বা স্কুলৰ ভিতৰত বুদ্ধিমান লৰা বা বুদ্ধিমতী ছাত্ৰী হোৱা তাৰ বাবে গৰ্ব বা অহঙ্কাৰ নকৰিবা, তাৰ বাবে ঈশ্বৰৰ ওচৰতহে কৃতজ্ঞ হবা।

১০। লগৰ ছাত্ৰ ছাত্ৰীয়ে তোমাক কিবা সুধিলে তুমি যদি জানা কৰা। কোনোৱে পেন্সিল বা কলম আনিব পাহৰিলে আৰু তোমাৰ লগত অধিক থাকিলে তাক দি তেওঁক সহায় কৰিবা; তেতিয়া তেৱেঁ বৰ বং পাব আৰু সেইদৰে কেতিয়াবা তেৱেঁ তোমাক সহায় কৰিব। পৰস্পৰে পৰস্পৰক সহায় কৰি চলিব লাগে। তুমি যদি সকলোকে অকপট মৰম চেনেহ কৰিবলৈ শিকা; তোমাকে সেইদৰে সকলোৱে মৰম চেনেহ কৰিব, তোমাৰ প্ৰশংসা কৰিব আৰু শলাগ লব। পিতৃ-মাতৃ আদি ঘৰৰ সকলোৱেও তোমাৰ বাবে আনন্দ পাব; ঈশ্বৰেও তোমাক দয়া কৰিব আৰু তুমি বিপুল আনন্দৰ অধিকাৰী হবা।

১১। স্কুল আৰু আন সকলো ঠাইতে সদায় শৃঙ্খলা বক্ষা কৰি চলিবা। শিক্ষক মহাশয়ক নোসোধাকৈ বা তেখেতৰ অনুমতি নোলোৱাকৈ শ্ৰেণীৰ বাহিৰলৈ অহাযোৱা নকৰিবা। পঢ়াৰ সময়ত বাহিৰলৈ নোযোৱাই ভাল। নোসোধাকৈ বা অনুমতি নোলোৱাকৈ কাৰো একো বস্তু নালাৰিবা বা ব্যৱহাৰ নকৰিবা। স্কুলৰ ডেস্ক, বেঞ্চ, চ'কি, মেজ, মজিয়া, খুটা, বেৰ আদিত পেন্সিল, চিয়ঁহী, চকমাটি বা অন্য একো বস্তুৰেই আঁক বা চিন নিদিবা আৰু সেইবোৰত একো নিলিখিবা। ছুৰী, কটাৰী বা গজাল আদিৰেও কতো একো দাগ লগাব নাপায়। ফটা কাকত আদি যতে ত'তে নেপেলাবা। স্কুল ঘৰখন বিছাৰ মন্দিৰ; অতি পৱিত্ৰ ঘৰ; স্কুল ঘৰৰ কতো এফেৰিও যাতে অপৰিষ্কাৰ অপৰিচ্ছন্নতাৰ আঁচ নাথাকে তালৈ সকলো ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে চকু বখা উচিত।

১২। যিবিলাক স্কুল ছুপৰীয়া বহে, সেইবিলাক স্কুলত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ বিৰামৰ বাবে মাজতে কিছু সময় “লেইজাব” বা পানীখোৱা ছুটি হয়। যিবিলাক লৰা-ছোৱালীৰ স্কুলৰ ওচৰত ঘৰ তেওঁলোকে সেই সময় খিনিত নিজ নিজ ঘৰলৈ গৈ, পানী বা চাহ জলপান খাই আহিব পাৰে। যিবিলাকৰ তেনে সুবিধা নাথাকে তেওঁলোকে হাত-ভৰি আৰু চকু মুখ ধুই একো গিলাচ নিৰ্ম্মল চেচা পানী খালেও ভাল পায়। কিছুমান লৰা ছোৱালীয়ে অন্য ফেৰিওৱালাৰ পৰা ভজা বুট বা বাদাম কিনি খায়। পাঁচ বা ছয় নয়া পয়চাবে বাদাম বা ‘চানচুৰ’ খোৱাৰ পৰা জিভাৰ এফেৰি তৃপ্তিৰ বাহিৰে একো লাভ নাই; সেইবোৰ নোখোৱাই ভাল। পালে সুমথিবা বা কল কিনি খোৱা স্বাস্থ্যৰ পক্ষেও উপকাৰী আৰু ভোকো গুছে। এই বিবতিৰ সময় খিনি লৱবি-ঢাপৰি, চিঞৰ বাখৰ কৰি বা লৰাই লৰাই যুঁজা যুঁজি কৰি কটোৱা ভাল নহয়। তাৰপৰা ভাগৰ লাগে আৰু পিছ বেলাৰ পাঠত মনযোগ দিয়া টান হৈ পৰে; বৰং স্কুলৰ ওচৰতে অলপ ফুৰা চকা কৰা ভাল। কোনো কোনো ছাত্ৰ ছাত্ৰীয়ে আৰ্কা নিজ ঠাইত বহি পিছ বেলাৰ পাঠখিনি ভালদৰে চাই চিতি ঠিক কৰি লয়; তেওঁলোকক কোনোৱে দিগ্‌দাৰি দিব নাপায়।

১৩। জাতীয় সঙ্গীত গোৱাৰ পিছত যেতিয়া স্কুল ছুটি হয় তেতিয়া শাৰী পাতি এজন এজনকৈ শৃঙ্খলাৰে স্কুল ঘৰৰ পৰা ওলাই যাব লাগে। আটাই বিলাকে একে সময়তে দৌৰ মাৰি ওলাই যাবলৈ চেষ্টা নকৰিবা। কোনো কথাতেই বা কোনো কামতেই অধৈৰ্য্য নহবা; সদায় ধৈৰ্য্য ধৰি চলিবা।

১৪। বাল্য কাল ডোখৰেই মানুহৰ বিদ্যা অৰ্জনৰ উত্তম সময়। সৎ, সহিষ্ণু, ধৈৰ্য্যশীল, শুচি, সংযমী, বিনয়ী, উদাৰ আৰু অধ্যয়নায়ী হৈ বুদ্ধিৰ অনুশীলন কৰি আৰু সদায় ঈশ্বৰৰ ওচৰত একান্ত বিশ্বাস ৰাখি বিদ্যা শিক্ষা কৰিবা, তেমাৰ জীৱনো মঙ্গলময় হ'ব আৰু দহৰ আৰু দেশৰো মঙ্গল সাধন কৰিব পাৰিবা।

আবেলি আৰু সন্ধিয়াৰ কৰ্ত্তব্য

১। স্কুলৰপৰা ঘৰলৈ আহি ফলি পুখি নিৰ্দিষ্ট ঠাইত ভালদৰে থৰা; কাপোৰ সলাই লৈ হাত-ভৰি, হাতমুখ ধুবা আৰু আই, আইতা, খুড়ী, পেহী বা বোঁৱে যি জা-জলপান যোগাব কৰি দিয়ে তাক ৰংমনে খাবা।

২। জলপান খোৱাৰ পিছত কোনোৱে নিজৰ ভাই ভনীৰ সৈতে ওমলে, কোনোৱেবা সমনীয়া লৰা-ছোৱালীৰ লগত খেলা-ধুলা কৰে, কোনোৱেবা বাৰীৰ শাক-তলীত বা আগফালৰ ফুলনি খনিতেই কাম কৰে; কোনোৱেবা ঘৰৰ গৰু ছাগলী কেইটিকে চৰায়, কোনোৱেবা আকৌ ওচৰৰ বজাৰলৈ গৈ তামোল-পাণ বা শাক-পাচলি বেচি অলপ ধনকে ঘটে। যি কামকে কৰা যায় নিজৰ বা অইনৰ উপকাৰ হোৱা কাম কৰা উচিত।

৩। গধূলি গোহালিত গৰু ছাগলী, বান্ধি খৰি-খেৰ চপাই গাটো ধুই পেলাব পাৰিলে ভাল। গাটো ধুলে কামৰ ভাগৰ আঁতৰে, মন প্ৰফুল্ল হয় আৰু নিশা গভীৰ টোপনি আহে। গা নুধুলে হাত-ভৰি, চকু-মুখকে ভালদৰে ধুব লাগে।

৪। গধূলি পৰত চাকি-বন্তি জ্বলাই লৈ কিছু সময় ঈশ্বৰৰ উপাসনা কৰিব লাগে। ঘৰৰ ভাই-ভনী, ককাই-বাইৰে সৈতে একেলগে বহি পৱিত্ৰ মনেৰে ঈশ্বৰৰ উপাসনা কৰিব পাৰা, বা দেউতা বা ককাদেউতাহঁতৰ গধূলি প্ৰাৰ্থনা কৰাৰ নিয়ম থাকিলে, তেখেত সকলৰ লগত বহিও প্ৰাৰ্থনা কৰিব পাৰা;

নাইবা অকলেও প্ৰাৰ্থনা কৰিব পাৰা। ঈশ্বৰৰ নাম লবলৈ বা উপাসনা কৰিবলৈ নাপহিবিবা। জুইত পুৰিলে সোণ বিশুদ্ধ হোৱাৰ দৰে ঈশ্বৰৰ উপাসনাৰ দ্বাৰাই মানুহৰ অন্তৰ পৱিত্ৰ হয়।

৫। প্ৰাৰ্থনাৰ পিছত গধূলি বা বাতিয়ো কিছু সময় লিখাপঢ়া কৰিব পাৰাটো ভাল কথা। গধূলি পঢ়াৰ সময়ত বহুত লবা-ছোৱালীৰ টোপনি ধৰে; কিয়নো আবেলি খেল ধেমালি কৰোঁতে বা কাম কাজ কৰোঁতে ভাগৰ লাগে। টোপনিয়াই টোপনিয়াই নপঢ়াই ভাল। বাতিপুৱা যদি ভালদৰে পঢ়া আৰু স্কুলতো শিক্ষক মহাশয়ে শিকোৱা কথাবোৰ ভালদৰে আয়ত্ত কৰি লোৱা; তেনেহলে গধূলি দুই এদিন পঢ়িব নোৱাৰিলেও তোমাৰ একো ক্ষতি নহয়।

৬। দিনটোৰ কামৰ ভাগৰ পলুৱাবলৈ আৰু পিছদিনা বাতিপুৱাবে পৰা নতুন উৎসাহেৰে কামত ধৰিবলৈ মানুহে বাতি টোপনি মাৰিব লাগে। তোমালোক সকলো লবা-ছোৱালীৰ বাবে আঠ, ন বা দহ ঘণ্টা শোৱা দৰকাৰ। বাতি শোৱাৰ সময়ত বিচনাখন ভালদৰে জাবি জোকাৰি লবা। শোওঁতে ঈশ্বৰৰ নাম স্মৰণ কৰিবা। কেতিয়াও দিনত শুবলৈ ইচ্ছা নকৰিবা। দিনত শুলে মানুহক এলাহে ধৰে। নিশা টোপনি মৰাটোহে ঈশ্বৰৰ বিধান।

পৰীক্ষা

১। পৰীক্ষাত যদি তুমি এশ নম্বৰৰ ভিতৰত আশী, নব্বৈ বা এশ নম্বৰকেই পোৱা, তেতিয়া তোমাৰ মনত কিমান বং লাগে। আৰু এশৰ ভিতৰত যদি মুঠে ত্ৰিশ বা চল্লিশ নম্বৰহে পোৱা, তেতিয়া তোমাৰ কেনেকুৱা লাগে? তুমি ধাউতি, অধ্যৱসায় আৰু মনযোগৰে পঢ়িলে পৰীক্ষাৰ প্ৰশ্নবিলাকৰ শুদ্ধ উত্তৰ কৰিব পাৰিবা, বহুত নম্বৰ পাবা আৰু নিজৰ শ্ৰেণী আৰু স্কুলৰ ভিতৰতো প্ৰথম, দ্বিতীয় আদি উচ্চ স্থান অধিকাৰ কৰিব পাৰিবা; তেতিয়া তোমাবোৰ মনত বৰ বং লাগিব, শিক্ষক মহাশয়েও তোমাক চেনেহ কৰিব আৰু পিতৃ-মাতৃ, আত্মীয়-স্বজনেও আনন্দ পাব।

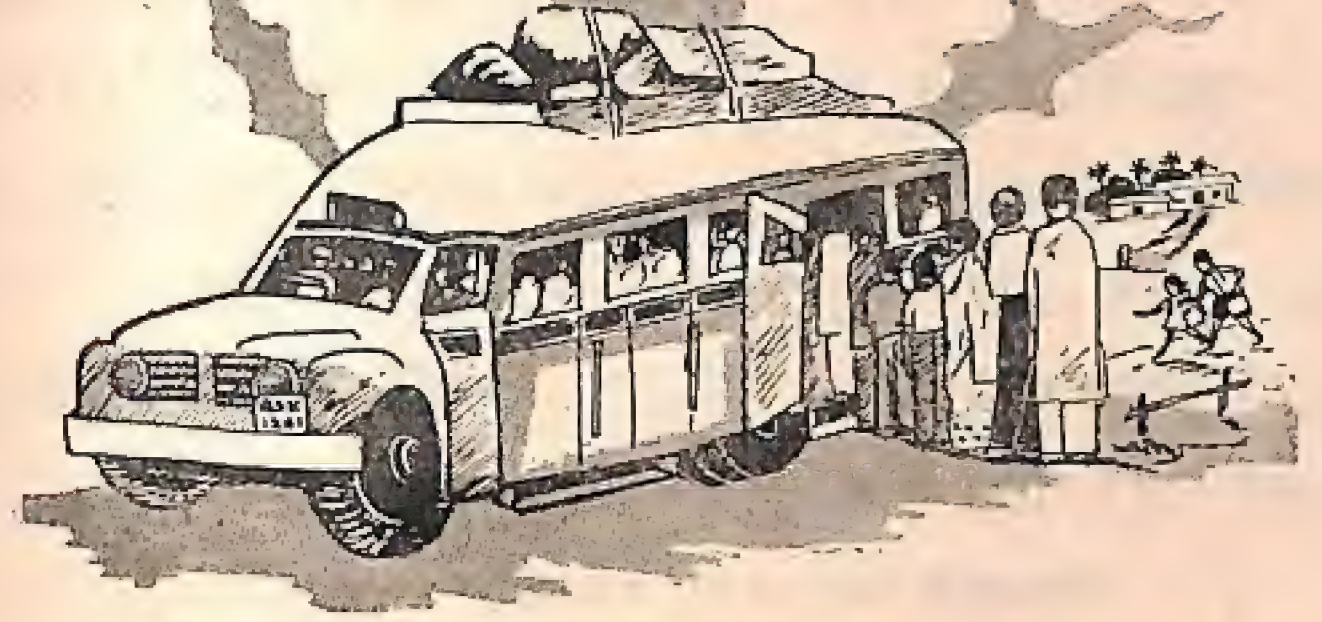
২। পৰীক্ষা গৃহত বহি কেতিয়াও কাৰো পিনে নাচাবা। পাঠবোৰ ভালদৰে পঢ়ি শুনি মনত ৰাখিলে আটাইবোৰ প্ৰশ্নকেই তুমি বং মনে উত্তৰ কৰিব পাৰিবা। কিবা কথা যদি তোমাৰ মনতো নপৰে, ইয়াৰ তাৰ বহীলৈ নাচাবা বা কাকো একো নুসুবিধা; কাৰণ তোমাক বহী দেখুৱাবলৈ বা তোমাক কিবা কবলৈ কাৰো ইচ্ছাও নাই আৰু সময়ো নাই; প্ৰত্যেকে নিজৰ নিজৰ পৰীক্ষাৰ প্ৰশ্নৰ উত্তৰ লিখাত মন পুতি লাগি গৈছে। পৰক স্তুধি বা পৰক চাই লিখাটো অনুচিত। নিজক বা পৰক ফাঁকি দিবলৈ চেষ্টা নকৰিবা। পৰীক্ষা গৃহত পৰব চোৱা বা পৰক সোধা যিদৰে বেয়া; তেনেকৈ পৰক বহী দেখুওৱা বা কোৱাও বেয়া। নিজৰ পাঠবোৰ ভালদৰে বুজি

লৈ পঢ়ি শুনি আয়ত্ত কৰি সাজু হৈ থাকিলে সকলো পৰীক্ষাতেই সুন্দৰ কৃতকাৰ্য্যতা লাভ কৰিব পাৰিবা, তাত সন্দেহ নাই।

৩। প্ৰশ্নোত্তৰৰ উত্তৰ লিখি উঠি এবাৰ পঢ়ি চোৱা ভাল, তেতিয়া ভুল বৈ নাযায়।

৪। স্কুলৰ পৰীক্ষাৰ উপৰিয়ো জীৱনত তুমি অনেক পৰীক্ষাৰ সন্মুখীন হব লাগিব। সকলো পৰাই ঈশ্বৰৰ ওপৰত একান্ত বিশ্বাস ৰাখি আত্মনিৰ্ভৰশীল হৈ চলিবলৈ চেষ্টা কৰিবা; তেনেহলে তুমি সকলো বকমৰ পৰীক্ষাতেই উত্তীৰ্ণ হব পাৰিবা।

সময় আৰু পাৰদান



১। সময় অমূল্য ধন; সময় এবাৰ পাৰ হৈ গলে আৰু পাবলৈ নাই; গতিকে যি সময়ৰ যি কাম;—সেই সময়ত সেই কাম কৰিবা। বাল্যকালজোখৰ বিদ্যা শিক্ষা কৰাৰ, স্বভাৱ-চৰিত্ৰ গঠন কৰাৰ আৰু স্বাস্থ্য গঢ়াৰ সময়;—মনত ৰাখিবা।

২। ঠিক সময়ত স্কুললৈ যাবা, সময়ৰ পাঠ সময়ত আয়ত্ত কৰিবা; নহলে পঢ়াত তুমি পাচ পৰি যাব লাগিব। বেলগাড়ী, মটৰ-বাচ, জাহাজ আদিত কৰবালৈ যাব লাগিলে সময়মতে ফেচন আৰু ঘাটত উপস্থিত হবা;—সময় পাৰ হৈ গলে তুমি বেলগাড়ী বা বাচ নাপাবা। গধূলি পৰত গাই-গৰুজনী আৰু হালোৱাহাল পথাৰৰ পৰা বিচাৰি আনি গোহালিত বান্ধিবা; নহলে সিহঁতে গৈ কাৰোবাৰ বাৰীত সোমাই থাকিব বা কৰবালৈ গুচি যাব পাৰে;—ফলত পিছ দিনাখন তোমা-লোকৰ গাখীৰ টুপিও হেৰাব আৰু হালো খতি হব।

৩। কোনো মানুহক কোনো নিৰ্দিষ্ট সময়ত দেখা কৰিব-লগীয়া থাকিলে ঠিক নিৰ্দিষ্ট সময়তে তেওঁক দেখা কৰিবা।

৪। সভা-সমিতিলৈ সময়মতে যাবা।

৫। শৌচ প্ৰস্ৰাব, স্নান, আহাৰ-বিহাৰ সময়মতে কৰিবা।

৬। বাতি সময়মতে শুবা। বাতি পলমকৈ শুলে বাতিপুৱা উঠোঁতেও তোমাৰ পলম হ'ব পাৰে। বাতিপুৱা পলমকৈ উঠাৰ ফলত দিনৰ প্ৰতিটো কামেই পিছ পৰি যাব পাৰে আৰু হয়তো কোনোটো কাম নহ'বও পাৰে। গতিকে নিতৌ দোকমোকালিতে উঠি যাতে তুমি উৎসাহ উত্তমেৰে কামত ধৰিব পাৰা তাৰ বাবে বাতি সময়মতে শুবা।

৭। সময়মতে কথা কবা, সময়মতে কাম কৰিবা। পঢ়াৰ সময়ত পঢ়িবা, ধেমালিৰ সময়ত ধেমালি কৰিবা।

৮। সময়ৰ সজ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰাই মানুহে খ্যাতি, যশস্বতা আৰু সন্মান অৰ্জন কৰি দীৰ্ঘায়ু লাভ কৰিব পাৰে।

৯। সকলো কাম সাৱধানেৰে কৰিবা। লিখা-পঢ়া কৰোঁতে সাৱধানেৰে কৰিবা; নহলে আখৰ বেয়া হ'ব পাৰে, ফলি ভাগিব পাৰে, বহী কিতাপৰ পাত ছিৰি যাব পাৰে, চিয়াঁহীৰ দোৱাত বাগৰি তোমাৰ হাত, গাৰ কাপোৰ-কানি, চকি-মেজ, কিতাপ-পত্ৰ আদি লেতেবা হৈ যাব পাৰে।

১০। ভাত খাওঁতে সাৱধানে ধীৰে স্থিৰে খাবা; নহলে জিভা পুৰিব পাৰে, গাঁঠি খাব লাগিব পাৰে বা ডিম্বিত মাছৰ কাঁইট লাগি কষ্ট দিব পাৰে।

১১। খেল-ধেমালি কৰোঁতে বা দৌৰোঁতে সদায় সাৱধান হ'বা; নহলে পিছল খাই বা উজুতি খাই পৰি হাত ভৰিত দুখ পাব পাৰা, চোলা, পেণ্ট বা চুৰিয়া ফাটি যাব পাৰে, চোলাৰ বুটাম সুলকি পৰিব পাৰে, লগৰ লৰা-ছোৱালীৰ গাৰ

ওপৰতো হয়তো পৰি যাব পাৰা, ইত্যাদি নানান অঘটন ঘটিব পাৰে; গতিকে খেল-ধেমালিৰ সময়তো বৰ সাৱধান হ'বা।

১২। কাৰোবাক কিবা দিলে সাৱধানেৰে দিবা আৰু তুমিও কাৰোবাৰপৰা কিবা ললে সাৱধানেৰে লবা।

১৩। কথা-বতৰা পাতোঁতে সাৱধান হ'বা, নহলে তুমি ক'ব-লগীয়া বা শুধিব-লগীয়া কথাটোও পাহৰি যাব পাৰা বা নক'ব-লগীয়া কথাটোও কৈ, নুশুধিব লগীয়া কথাটো শুধি লাজত পৰিব পাৰা।

১৪। বাটত খোজ কাঢ়োঁতে আগ পিছ চাই সাৱধানে খোজ কাঢ়িবা।

১৫। বেলগাড়ী, মটৰ-বাচ আদিত উঠা নমা কৰোঁতে বৰ সাৱধান হ'বা; অসাৱধান হলে দুৰাৰ, থিৰিকিয়ে হাত-ভৰি চেপিব পাৰে, মূৰত খুন্দা খাব পাৰা, গাৰ কাপোৰ ক'বাত লাগি ফাটি-ছিৰি যাব পাৰে, জেপৰ পৰা বস্তু ওলাই পৰি হেৰাব পাৰে, জেপ লুকুকাই তোমাৰ চোলাৰ জেপৰ পৰা বস্তু উলিয়াই লৈ যাব পাৰে, বাকচ-পত্ৰও হেৰাব পাৰে, অনেক দুৰ্ঘটনা হ'ব পাৰে। গতিকে বেলগাড়ী, বাচ আদিত উঠা নমা কৰোঁতে বৰ সাৱধান হোৱা উচিত। বেল ষ্টেচন বা মটৰ-বাচ ষ্টেচনত টিকট কিনোঁতেও অতি সাৱধান হ'বা।

১৬। সভা-সমিতি, বিয়া-বিহু আদি উৎসৱৰ জনতাৰ মাজত ফুৰোঁতে সাৱধানেৰে ফুৰিবা।

১৭। জুই-পানী, পশু-পক্ষী, কীট-পতঙ্গ, পোক-পৰুৱা আৰু মহ-মাখিবপৰা সাৱধান হ'বা।

১৮। নিজৰ পৰাও সাৱধান হ'বা, আনৰ পৰাও সাৱধান হ'বা।

১৯। সময়ৰ কাম সময়ত কৰিবা, সকলো সময়তে সাৱধান হ'বা।

পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু স্বাস্থ্য

১। স্বাস্থ্যই মানুহৰ সকলো সুখৰ মূল।

২। নীৰোগ, সতেজ আৰু সবল শৰীৰৰ লোকক স্বাস্থ্য-
ৰান বোলা হয়। সদায় স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবলৈ যত্ন কৰিব
লাগে।

৩। সকলো বিষয়তে নিয়ম-সংযম মানি চলিলে স্বাস্থ্য
ভালে ৰাখিব পাৰি। বাতিপুৰা সময়মতে শুই উঠা, সময়
মতে শৌচ-প্ৰস্ৰাব কৰা, স্নান কৰা, খোৱা-লোৱা কৰা, লিখা-
পঢ়া কৰা, ফুৰা-চকা কৰা আৰু বেয়া বস্তু নোচোৱা, বেয়া কথা
নোকোৱা, বেয়া কাম নকৰা, কদাচিতো বেয়া ভাৱ মনলৈ
নানা, কাৰো প্ৰতি খং-বাগ বা ঈৰ্ষা-দ্বেষ নকৰা, সকলোৰে
প্ৰতি সৎ আৰু মধুৰ ব্যৱহাৰ কৰা আৰু সদায় নিয়মমতে ঈশ্বৰৰ
উপাসনা কৰা আদিয়েই নিয়ম আৰু কোনো অৱস্থাতেই নিয়মৰ-
পৰা আঁতৰি নোযোৱাটোৱেই সংযম। অনিয়মীয়া আৰু
অসংযমী মানুহে নানান দুখ-বিপদত পৰি কষ্ট ভোগ কৰে।
নিয়ম-সংযম মানি চলা লোকে সুখ-শান্তি লাভ কৰি আনন্দময়
দীৰ্ঘ জীৱন লাভ কৰে।

৪। সুস্থ শৰীৰ সুস্থ মনৰ বাহন বুলি কয়। শৰীৰ
ভালেই মন ভাল।

৫। পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু চাফ্-চিকুণতা দেৱতাৰ
গুণ। পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাই মানুহৰ শৰীৰ অনেক ৰোগৰপৰা
ৰক্ষা কৰে আৰু মন ফৰকাল আৰু সুখী কৰি ৰাখে।

৬। নিজৰ ঘৰখনৰ সকলো বস্তু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন আৰু পৰিপাটিকপে ৰাখি ঘৰখন ধুনীয়াকৈ ৰাখিবৰ চেষ্টা কৰিব লাগে। ঘৰৰ মজিয়া মাৰি-পুচি ; মচি-কাচি পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিব লাগে। দুই তিনি দিনৰ মূৰে মূৰে নিকা মাটিৰে ঘৰৰ মজিয়া, কাঠি মচা ভাল। পাক্কা মজিয়া হলেও মাৰি-পুচি থাকিব লাগে আৰু মাজে সময়ে ধুই পেলাব লাগে। আগ চোতাল, পাচ চোতাল মাৰি পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিব লাগে। ঘৰৰ বেৰবোৰৰ বাহিৰ ফাল, ভিতৰ ফাল আৰু বৰ চাঙত (আটালত) মকৰাৰ জাল বন্ধিবলৈ বা এলাকু গোট খাবলৈ দিব নালাগে, ধূলিমাকতি-বোৰো জাৰিজোকাৰি থাকিব লাগে। ঘৰৰ ওচৰত শৌচ-প্ৰস্ৰাব কৰি বা গোবৰ-জাবৰ পেলাই ঠাইবোৰ লেতেৰা আৰু দুৰ্গন্ধময় কৰিব নাপায়। ঘৰৰ চাৰিওফালে যাতে হাবি-বন নহয় তালৈ চকু ৰাখিব লাগে। পায়খানা আৰু মূত্ৰস্থলীও সদায় চাফা কৰি ৰাখিব লাগে। কোনো কামতে এলাহ নকৰি নিজ হাতেৰেই বি পৰা যায় কৰিব লাগে। সকলো কামতে নিজা মৰ্যাদা আছে।

৭। য'তে ত'তে থুই থেকাৰ নেপেলাবা। ঘৰৰ বেৰ, মজিয়া, চোতাল আদিত থুই থেকাৰ বা তামোলৰ পিক পেলোৱাটো আৰু বেৰ, চকি-মেজৰ কোণত বা ঘৰৰ খুটাত শেঙুণ মচা ; তামোল খাই চুণ মচা আদি বদ্ অভ্যাসৰ চিন। সেইবোৰ বাহিৰৰ আছুতীয়া ঠাইত পেলাব লাগে। বাটেৰে যাওঁতে আলি বাটৰ মাজত কেতিয়াও থুই থেকাৰ নেপেলাবা।

৮। খোৱা-লোৱা বাচন-বৰ্ত্তনবোৰ আৰু ব্যৱহাৰ কৰা সকলো কাপোৰ-কানি পৰিষ্কাৰ কৰি ধুই নিকা কৰি ৰাখিব

লাগে। ভূমি আৰু তোমাৰ ঘৰৰ মানুহে ব্যৱহাৰ কৰা প্ৰতিটো বস্তু যাতে পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন আৰু পৰিপাটিকপে থাকে তালৈ চকু ৰখা উচিত। অইনৰ ঘৰলৈ গলে, ৰেল-বাচত ভ্ৰমণ কৰিলে ক'তো একো বস্তু লেতেৰা নকৰিবা।

৯। ধূলিয়ে বহুত ৰোগৰ জীবাণু বহন কৰি লৈ ফুৰে। তোমাক নিজক আৰু তোমাৰ ব্যৱহাৰৰ সকলো বস্তুকে ধূলিৰপৰা বক্ষা কৰি চলিবা। ধূলি মাকতিবোৰেই বহুত বস্তু নষ্ট কৰে ; ধূলিৰপৰা সাদৰধান হোৱা উচিত। হাতৰ আঙুলিৰ নখৰ মাজত ধূলি বালি বা মলি জমিব দিব নালাগে। সদায় নখবোৰ কাটি থাকিব লাগে। মূৰৰ চুলিও নিয়মমতে কাটি থাকিব লাগে আৰু ফণিয়াই পৰিপাটি কৰি ৰাখিব লাগে। গা-মূৰ সদায় ঝাঁহি-পিহি নিকা কৰি ধুই থাকিব লাগে।

১০। পিন্ধা উৰা সকলো কাপোৰ-কানি সদায় পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন হোৱা উচিত। ঘৰতেই ব্যৱহাৰ কৰা বা বাহিৰতেই লোৱা,—ব্যৱহাৰৰ সকলো কাপোৰ নিকা হব লাগে। কোনো কোনো মানুহে কামিজ চোলাটো বেচ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখে ; কিন্তু কামিজৰ তলত পিন্ধা বনিয়েনটো খেদ্ খেদ্ কৰে লেতেৰা কৰি পিন্ধে ; বনিয়েনটোও পৰিষ্কাৰ হোৱা উচিত। বিচনাত পাৰা চাদৰ, লেপ আৰু গাকৰ গিলিপবোৰো নিকা কৰি ৰাখিবলৈ যত্ন কৰিব লাগে।

১১। ভোকত ৰং মনেৰে পৰিষ্কাৰ পাত্ৰত নতুন পৰিষ্কাৰ আহাৰ খাবা। পিয়াহত বিশুদ্ধ পাত্ৰত নিৰ্মল, বিশুদ্ধ পানী পান কৰিবা ; পুৱা গধূলি নিৰ্মল বায়ু সেৱন কৰিবা ; তোমাৰ স্বাস্থ্য ভালে থাকিব।

১২। স্বাস্থ্য বন্ধাব বাবে নিতৌ কিছু শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কৰা দৰকাৰ।

১৩। তোমাৰ ভাল স্বাস্থ্যৰ বাবে পৰমেশ্বৰৰ ওচৰত সদায় কৃতজ্ঞ থাকিবা।

১৪। পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাই মানুহক সৎ আৰু উচ্চ চিন্তা কৰাত আৰু ঈশ্বৰৰ ওচৰ চপাত সহায় কৰে।



১। নিবহুকাৰ, বিনয়ী, নম্ৰ আৰু অকপট ভদ্ৰ ব্যৱহাৰ মানুহৰ অলঙ্কাৰ।

২। মধুৰ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰাই মানুহে সকলোৰে মাজত সমাদৰ লাভ কৰিব পাৰে।

৩। নিজৰ ঘৰত, বাহিৰত, স্কুলত, সভা-সমিতি আৰু বিয়া-বিহু আদি উৎসৱত, যাত্ৰা-গান চাওঁতে, খেল-ধেমালি চাওঁতে বেল-বাচেৰে ভ্ৰমণ কৰোঁতে, সকলো সময়তে সকলো ঠাইতেই সকলো মানুহৰ প্ৰতি ভদ্ৰ ব্যৱহাৰ কৰা মহৎ লোকৰ চিন। পশু-পক্ষীৰ প্ৰতিও সদায় ব্যৱহাৰ কৰা উচিত। যি আচৰণত মানুহে বেজাৰ পায়; তেনেকুৱা আচৰণ কৰা অনুচিত। তোমাৰ ব্যৱহাৰত, তোমাৰ আচৰণত যাতে সকলোৰে আনন্দ পায় আৰু সন্তোষ লাভ কৰে তাৰ বাবে সচেতন হৈ চলিবা।

৪। সদায় সঁচা কথা কোৱাটোৱেই মানুহৰ মূল ধৰ্ম্ম বুলি মানিবা। সত্যৰ সদায় জয়। মিছা কথাই মানুহৰ মনত দুখ দিয়ে। কদাপিও মিছা নকৰা। সৎ-সাহসী হবলৈ যত্ন কৰিবা।

৫। কেতিয়াও কাৰো লগত কপট আচৰণ নকৰিবা।
কপট আচৰণ ভীকতাৰ পৰিচায়ক। কথাই কামেই উদাৰ
হোৱাই শ্ৰেয়ঃ। সত্য, ক্ষমা, দয়া, সবলতা, উদাৰতা মানুহৰ
মহৎ গুণ।

৬। কাৰো প্ৰতি ঈৰ্ষাপৰায়ণ বা বিদ্বেষী নহবা।

৭। কথা কওঁতে ধীৰে স্থিৰে বিনীতভাৱে কবা।
অইনৰ কথা ধৈৰ্য্যেৰে শুনিবা। আনে কথা কৈ থাকোঁতে,
কথাৰ ওপৰত কথা নকবা। প্ৰয়োজন নহলে বা লোকৰ
ঈচ্ছিত নহলে লোকে কথাপতা শুনি নাথাকিবা। চিঞৰি
বা কঠোৰ টান মাতেৰে কথা কোৱা অবাঞ্ছনীয়। গা-মূৰ
খজুৱাই, চোলা বা পেণ্টৰ জেপত হাত স্তমুৱাই লৈ, হাত-ভৰি
অনাহকতে সঞ্চালন কৰি, চকু পকাই, দাঁত মুখ কামুৰি,
মুখ পেকেটা মাৰি, উপহাস বা কপটতাৰ হাঁহি মাৰি, অটুহাস
কৰি বা মানুহক ভেঙ্গুচালি কৰিও কথাবতৰা কোৱা বা আলাপ-
আলোচনা কৰা ভাল নহয়। অবাঞ্ছনীয় শাৰীৰিক অঙ্গি-ভঙ্গিয়ে
কুকৰিৰ পৰিচয় দিয়ে। উত্তেজিত হৈ বা খঙৰ বশবৰ্তী হৈ কথা
নকবা। সদায় নিকৰ্দ্ধিগ চিত্তে, প্ৰসন্ন মনেৰে হাঁহি মুখে কথা
বতৰা পাতিবলৈ বা আলাপ-আলোচনা কৰিবলৈ শিকিবা।
সমনীয়াৰ লগতেই হওক বা ডাঙৰৰ লগতেই হওক তুমি যেতিয়া
কথা পতা, তেতিয়া তুমিয়েই অকলে কথা কৈ থাকিবলৈ ইচ্ছা
নকৰিবা; আনকো তেওঁৰ বক্তব্য কবলৈ সুবিধা দিবা।
অনাহকত কথা নকবা; বেছি কথা কোৱাও ভাল নহয়।

৮। হা হুমুনিয়াহ পেলাই বেজাৰ মনেৰে দিন নকটাবা।
খং, বাগ বা ঈৰ্ষা-দ্বেষৰ বশীভূত হৈ ক'তো একো নকবা।

তোমাৰ নিজৰ দুখ-বিপদ আৰু অভাব অভিযোগ বোৰৰ কথা
মানুহৰ আগত কৈ নুফুৰিবা। সুখ-দুখ, অসুখ-অশান্তি, বিপদ-
আপদ, অভাৱ-অভিযোগ সকলো মানুহৰে থাকে। সদায় ৰং
মনেৰে থাকিবলৈ যত্ন কৰিবা। বিপদত ধৈৰ্য্য ধৰিবা, ধৈৰ্য্যই
বিপদৰ আচল বন্ধু। আনৰ বিপদত সহায় কৰিবলৈ যত্ন কৰিবা।

৯। খেল-ধেমালিত জয়লাভ কৰিব পাৰিলে ৰং লাগে,
পৰাজয় বৰণ কৰিব লগীয়া হলে বেয়া লাগে। খেলত পৰাজিত
হলেও দুখ কৰা বা বিপক্ষৰ প্ৰতি ঈৰ্ষান্বিত হোৱা অনুচিত।
খেলত জয় পৰাজয় আছেই; গতিকে জয় পৰাজয় উভয় বিধকে
ৰং মনে গ্ৰহণ কৰিবা।

১০। মানুহৰ দোষ খুচৰি উলিয়াবলৈ ইচ্ছা নকৰিবা।
মানুহৰ কি সদগুণ আছে তালৈহে মন কৰিবা। পৰৰ নিন্দা
কৰা গৰ্হিত কাম। কেতিয়াও পৰৰ নিন্দা নকৰিবা। আপোন
ভালেই জগত ভাল। কোনো মানুহৰ প্ৰতি মনে-পতা কুভাৱ
বাখি নচলিবা। আনৰপৰা যিদৰে তুমি মৰমৰ ব্যৱহাৰ
পাবলৈ আশা কৰা; সেইদৰে তুমিও আনৰ প্ৰতি মৰমৰ ব্যৱহাৰ
কৰিবা। কাৰো প্ৰতি কোনো ৰকমৰ ঈৰ্ষাৰ ভাব নাৰাখিবা।
মহাপুৰুষ সকলৰ জীৱনলৈ লক্ষ্য কৰি সংসাৰত চলিবা।

১১। পৰশ্ৰীকাতৰতা মানুহৰ বৰ ডাঙৰ দোষ; পৰৰ
ভাল দেখিলে সুখা হোৱা উচিত।

১২। পিতৃ-মাতৃ, শিক্ষক মহাশয় আদি গুৰুজনৰ লগত
শ্ৰদ্ধা-ভক্তিৰে বিনীত ব্যৱহাৰ কৰিবা। সমনীয়া আৰু সৰুৰ
লগত মৰম-চেনেহ আৰু আদৰ-সাদৰেৰে ব্যৱহাৰ কৰিবা।
ডাঙৰক কেতিয়াও নাম কাঢ়ি নামাতিবা, কোনো সম্বন্ধ লগাই

মাতিবা। কাকো অনাদৰ নকৰিবা। পশু-পক্ষী আদি ইতৰ
জন্তুৰ প্ৰতিও সদয় হবা।

১৩। তোমাৰ দোষ খিনি কোনোবাই আঙুলিয়াই
দেখুৱালে বিবক্তিবোধ নকৰিবা; বৰং দোষৰ পৰা মুক্ত হবলৈ
চেষ্টা কৰি তেওঁৰ প্ৰতি কৃতজ্ঞ হবা। নিজে নিজৰ প্ৰশংসা
কৰাটো ভাল নহয়। পৰৰ প্ৰশংসা শুনিলে ঈৰ্ষান্বিত নহবা;
বৰং তুমিও সংকৰ্মৰ দ্বাৰাই লোকৰ প্ৰশংসা ভাজন হবলৈ চেষ্টা
কৰিবা।

১৪। শোকত কাতৰ নহবা। ভগৱানৰ নামেই শোকৰ
সামুদ্ৰনা।

১৫। অন্ধ, খোৰা, কলা বা বোবা আদি বিকলাঙ্গ
মানুহ দেখিলে উপহাস বা ভেঙ্গুচালি কৰাটো বৰ দোষ;
তেওঁলোকক পুতৌ আৰু মৰম কৰিবা। তোমালোকৰ ঘৰলৈ
মগনিয়াৰ আহিলে যদি মগনিয়াৰজন ভিক্ষাৰ পাত্ৰ হয়;
তেনেহলে এমুঠি চাউল বা দুটি পয়চা দিবলৈ চেষ্টা কৰিবা;
নোৱাৰিলে ভালদৰে কৈ মেলি বিদায় দিবা। আছে ধান
নাই সমিধান।

১৬। ঘৰলৈ আলহী আহিলে নত্ৰ ব্যৱহাৰেৰে, ভাল
কথা বতৰাবে শুশ্ৰূষা কৰি আলহীৰ মনত আনন্দ দিবলৈ যত্ন
কৰিবা।

১৭। কগীয়া আৰু বৃদ্ধ মানুহক মৰম কৰিবা; অকপটচিত্তে
তেওঁলোকৰ শুশ্ৰূষা কৰিবা। কগীয়া আৰু বৃদ্ধ মানুহে নিজৰ
আত্মীয় স্বজনৰ পৰা আৰু আন মানুহৰ পৰা এযাবি সাদৰি
মাতৃপাবলৈ বিচাৰে। কগীয়া বা বেমাৰী আৰু বুঢ়া মানুহৰ

বাবে মৰম আৰু অকপট শুশ্ৰূষা যিমান উপকাৰী; অইন
একোৱেই সিমান উপকাৰী নহয়।

১৮। তোমালোকৰ ঘৰত চাকৰ বা চাকৰণী থাকিলে
তেওঁলোকক হয় জ্ঞান নকৰিবা; তেওঁলোককো নিজৰ ঘৰৰ
লোকৰ দৰে সদ্যৱহাৰ কৰিবা। তেওঁলোকৰ দোষ দেখিলে
ভাল কথাবে বুজাই দিবা।—কিন্তু চাকৰ-চাকৰণীৰ লগত বৰ
ঘনিষ্ঠতা নকৰিবা।

১৯। তুমি যদি ধনীৰ ঘৰত জন্ম লাভ কৰিছা, তোমাৰ যদি
একোৰে অভাৱ নাই, তুমি যদি স্বাস্থ্যৱান, ধুনীয়া, স্ত্ৰী লৰা
বা ছোৱালী হোৱা, তুমি যদি লগৰ লৰা-ছোৱালীবিলাকতকৈ
পঢ়শুনা, খেল-ধেমালি বা গীত-বাচ্য আদিতো ভাল হোৱা;
তাৰ বাবে গৰ্ব বা অহঙ্কাৰ নকৰিবা আৰু আনাক তোমাতকৈ
হীন বুলি নাভাবিবা; তাৰ বাবে ঈশ্বৰৰ ওচৰত কৃতজ্ঞ
থাকিবা। মানুহৰ ভিতৰত ধনী-নিধনী, ভাল-বেয়া আছেই।
সকলো ভগৱানৰ ইচ্ছাতেই হয় বুলি আৰু ভগৱানে যি কৰে
মঙ্গলৰ বাবেই কৰে বুলি ভাবিবা।

২০। সং-স্বভাৱ মানুহৰ ডাঙৰ গুণ। সংস্বভাৱ গঢ়ি
লবলৈ শিকা উচিত। উৎপত্তিৰ সময়তে শৰীৰৰ ৰোগ নিৰ্মূল
কৰি লব নোৱাৰিলে ৰোগে যিদৰে মানুহক ওৰে জীৱন কষ্ট
দিব পাৰে; তেনেদৰে এবাৰ কুস্বভাৱৰ বশবৰ্তী হলে মানুহে
আৰু তাৰপৰা নিস্তাৰ পোৱা বৰ টান। স্বভাৱৰ পৰিবৰ্তন
সহজ নহয়; গতিকে সৰুৰে পৰাই সং-স্বভাৱৰ অনুশীলন কৰি
মহৎ গুণৰ অধিকাৰী হবলৈ যত্নবান হবা।

আহাৰ

১। স্বাস্থ্য বন্ধাৰ বাবে আমি আহাৰ কৰিব লাগে। নিয়ম বান্ধি পৰিমিতৰূপে আহাৰ কৰাই স্বাস্থ্য বন্ধাৰ উত্তম উপায়।

২। দিনৰ প্ৰধান আহাৰ মাজ খোৱাৰ আগতে ভালদৰে স্নান কৰি লোৱা নিয়ম। বাতিপুৰা স্নান কৰা অভ্যাস নাথাকিলে আহাৰৰ পূৰ্বে হাত ভৰি ভালদৰে ধুই পেলালেও হয়।

৩। আহাৰ খাবলৈ আবন্ত কৰাৰ আগতে ঈশ্বৰৰ নাম স্মৰণ কৰিবা।

৪। আহাৰ খোৱাৰ আগত আৰু পাছত ভালদৰে মুখ ধুই লবা। কিছুমান লৰা-ছোৱালী আৰু ডাঙৰ মানুহেও ভাত বা প্ৰধান আহাৰৰ বাহিৰে অন্য বস্তু খালে খোৱাৰ পিছত মুখ নোধোৱে; সেইটো ভাল নহয়। যেই সেই বস্তু খোৱাৰ পিছত ভালদৰে মুখ ধুই পেলোৱা উচিত। দাঁতৰ মাজত যাতে কোনো খোৱা বস্তু সোমাই নাথাকে তালৈ মন দিবা। হাত-মুখ ধুই হাতৰ পানী জোকাৰি নিদিবা; কাৰণ ওচৰৰ মানুহৰ গাত বা তেওঁলোকৰ আহাৰ বা আহাৰৰ পাত্ৰত পানীৰ ছিটিকনি পৰিব পাৰে; অঁতৰলৈ গৈ গামোচাবে হাত মুখ মচিবা। পিন্ধা-উৰা চুৰিয়া বা চোলাত হাত মুখ মচা ভাল নহয়।

৫। ভাই-ভনীৰ লগত, সমনীয়াৰ লগত, ভোজ-ভাত খোৱাৰ সময়ত বা লগ-ভাত খোৱাৰ সময়ত, “মোক দিয়া,” “মোক দিয়া” “আৰু অলপ দিয়া” “তেওঁক হলে বেছিকৈ দিলে,”

“মোক এইকণ মাছ হে দিলে” ইত্যাদিবোৰ কৈ অসন্তুষ্টিৰ সৃষ্টি কৰিব নাপায়। নিজৰ পাতত যি পাবে, তাকে বংমনে খাবা। ভাল বস্তুখিনি বা তাৰ সবহ ভাগ অকলে খাবলৈ লোভ নকৰিবা; ভাল বস্তু ভগাই খোৱা উচিত। এটি তিলকে সাত ভায়েকে ভগাই খাইছিল।

৬। আহাৰ খোৱাৰ সময়ত দুখ বা বেজাৰ মনেৰে নাথাকিবা। ভাত আঞ্জা বা আহাৰ্য্য বস্তু ভাল নহলে বা ভালদৰে পেট নভৰিলে মনত কেতিয়াবা বেয়া লাগে; কিন্তু তোমাৰ আই বোপায়ে বা তোমাৰ প্ৰতিপালকে যি সংগ্ৰহ কৰিব পাৰিছে তাকে তেওঁলোকে তোমালোকক যতনাই দিছে; তাকে বংমনে গ্ৰহণ কৰিবা। নিজৰ লৰা ছোৱালীক ভালদৰে খুওৱা লওৱাৰ বা পিন্ধোৱা উৰোৱাৰ ইচ্ছা কোন পিতৃ-মাতৃৰ নাই? ডাঙৰ হৈ যাতে তুমি সৎপথেৰে চলি ধন উপাৰ্জন কৰি খোৱা লোৱাৰ ভাল সংস্থান কৰিব পাৰা; পিতৃ-মাতৃক ভালদৰে শুশ্ৰূষা কৰিব পাৰা; আত্মীয়-স্বজন, আলহী-অতিথি, গৰিব-দুখিয়াক এসাজ খুউৱাই তৃপ্তি দান কৰিব পাৰা; তাৰ বাবে এই বাল্য কালতেই মনোযোগেৰে পঢ়িশুনি বিদ্যা অৰ্জন কৰি লোৱা।

৭। আহাৰ খাওঁতে লাহে ধীৰে খাবা; চকু মুদি খৰ ধৰকৈ সাপে আধাৰ গিলাৰ দৰে আহাৰখিনি গিলি খোৱা ভাল নহয়। ধীৰে স্থিৰে চোবাই আহাৰ খাবা; তেহে আহাৰ জীণ যায়।

৮। আহাৰ খাওঁতে চপ চপ শব্দ কৰি বা টকালি পাৰি পাৰি নাখাবা; সেইদৰে খোৱাটো একো ভাল অভ্যাস নহয়। ভাত খোৱা পাত্ৰ বা পাত্ৰৰ চাৰিও ফালে ভাত, আঞ্জা, মাছৰ কাইট বা মাংসৰ হাড়ৰ টুকুৰা বোৰ ছিটি-ছন কৰি নেপেলাবা,

একাষে একে ঠাইতে পেলাবা। বস্তু খাওঁতে খুত্ খুৰিয়াই থকা বদঅভ্যাস। মনৰ লোভত বেছি বস্তু পাতত লৈ পাছত খাব নোৱাৰি কিছুমান পেলোৱা অন্যায। ভোজ-ভাত বা লগ-ভাত খাওঁতে কিছুমানে পেটত নধৰিলেও সাধি সাধি বেছি বস্তু লয়; কিন্তু খাব নোৱাৰি পাততে একো সোপা এৰে। বস্তু অপব্যয় কৰা দোষণীয়। মাছ, মাংস, সোৱাদ আঞ্জা বা মাখন-ঘিউ পালেও অতি ভোজন নকৰিবা। পৰৰ ওপৰত পালে পানী ঢালিও চাৰি গৰাহ খোৱা মনোবৃত্তি বেয়া। ভোক পলোৱাৰ জোখাৰে আৰু স্বাস্থ্য বক্ষাৰ অৰ্থেহে আহাৰ কৰিব লাগে; লোভৰ বশবৰ্ত্তী হলেই অপকাৰ ঘটে।

৯। য'তেই যিহকে পোৱা আৰু যেতিয়াই যি পোৱা; তাকে খাবলৈ ইচ্ছা নকৰিবা। নিয়ম বান্ধি পৰিমিত আহাৰ কৰাটোৱেই স্বাস্থ্য বক্ষাৰ উত্তম উপায়।

১০। লোভৰ বশবৰ্ত্তী হৈ আভোকত বস্তু খোৱা বেয়া। যি বস্তু খাই তুমি জীণ নিয়াব নোৱাৰা, যি বস্তু খালে তোমাৰ স্বাস্থ্যৰ ক্ষতি হব পাৰে; লোভত বা জুতি চাবলৈও তাক নাখাৰা।

১১। খোৱাৰ সময়ত “ইটো সোৱাদ নহল”, “সিটো ভাল নহল”, “ইয়াত তেল কম হল”, তাত লোণ বেছি হল” ইত্যাদি মন্তব্য কৰি বান্ধনীৰ নিন্দা নকৰিবা। লোকৰ ঘৰত নিমন্ত্ৰণ খাবলৈ গৈ খোৱাত কোনো বস্তুবেয়া পালে উভতি আহি মানুহৰ আগত তাক কৈ নুফুৰিবা; গৃহস্থই মনত বৰ দুখ পাব। তোমালোকক নিমন্ত্ৰণ কৰি তেওঁলোকে যিমান পাৰে তোমালোকক তৃপ্তিৰে খুউৱাবলৈকে যত্ন কৰে; তেও কেতিয়াবা

কৰবাত বিজুতি ঘটিব পাৰে, তাত অসন্তুষ্ট হোৱা আৰু তাকে চাৰিওফালে কৈ ফুৰা জ্ঞানী লোকৰ কাম নহয়।

১২। খোৱাৰ সময়ত হাঁহি থিকিন্দালি কৰা, তৰ্ক-বিতৰ্ক কৰা বা খং ৰাগ আদি কৰা ভাল নহয়। যি খোৱা যায় ধীৰে স্থস্থিৰে মোন হৈ হৃষ্ট চিত্তে খোৱা উচিত।

১৩। বহুত লৰা ছোৱালী বা অনেক লোকৰ আগত অকলে বস্তু খোৱা ভাল নহয়।

১৪। ভালদৰে খাই লৈ স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবলৈ যত্ন কৰিবা।

পিন্ধন-উৰণ আৰু চলন-ফুৰণ

১। তোমাৰ ব্যৱহাৰৰ সকলো কাপোৰ কানি যাতে পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন হয় তালৈ চকু ৰাখিবা।

২। যি সাজপাৰকেই পৰিধান কৰা, তাকে পৰিপাটিকৈ পৰিধান কৰিবা।

৩। মাটিৰে লেচেৰি যোৱাকৈ চুৰিয়া বা পেণ্ট পিন্ধা স্ত্ৰবিধাজনক নহয়।

৪। চোলাৰ বুটাম মাৰিবা।

৫। মূৰৰ চুলি পৰিপাটিকৈ ফণিয়াই ৰাখিবা।

৬। বৰ জাকজমকতাপূৰ্ণ সাজপাৰ নোলোৱাই ভাল; সবলতাইহে মানুহক মহত্ত্ব দান কৰে।

৭। আগ-পিছ চাই গহীন গম্ভীৰ ভাৱে চলা ফিৰা কৰিবা।

৮। “দূৰ হওক—দুৰ্গতি নহওক” আৰু “দিনৰ পৰ্বত, বাতিৰ জুই, তাক নেখেদি থাকিবা শুই” এইবোৰ উপদেশ বাণী মানি চলিবা। একাৰ বাটত বা অচিন পথত অকলে খোজ নাকাঢ়িবা।

৯। সদায় আলিৰ বাওঁফালেৰে অহাযোৱা কৰিবা।

১০। কোনো মানুহে কোনো বাট চিনি নাপাই তোমাক স্ত্ৰধিলে আৰু তুমি জানিলে তেওঁক কৈ সহায় কৰিবা।

১১। কাৰো কামত বাধাৰ সৃষ্টি নকৰিবা। ডাঙৰ বা পূজনীয় লোক, ভাৰবাহী; কণা, খোৰা আৰু কগীয়া মানুহক বাট এৰি দি কাষেৰে যাবা। ফুৰা-চকা কৰোঁতে শিক্ষক মহাশয়

বা কোনো পূজনীয় লোকৰ ওচৰেৰে গলে তেখেত সকলক নমস্কাৰ জনাই যোৱাটো সাধু লোকৰ চিন। তোমাক কোনোবাই কিবা স্ত্ৰধিলে বিনীত আৰু নত্ৰ ভাৱে উত্তৰ দিবা।

১২। বাটেৰে ফুৰা চকা কৰা সময়ত কোনো মানুহক বা কোনো প্ৰাণীকেই উপহাস বা ভেঙ্গুচালি নকৰিবা।

১৩। নগৰৰ বাটত খোজ কাঢ়োঁতে ভৰিত জুতা বা চোণ্ডেল পিন্ধিব পৰিলে ভাল। খোজ কাঢ়োঁতে চাই চিতি খোজ কাঢ়িবা।

১৪। সদায় মেকদণ্ড পোন কৰি খোজ কাঢ়া উচিত।

১৫। নিজৰ ঘৰতেই হওক বা পৰৰ ঘৰতেই হওক ধূলি বালিৰে সৈতে চকিত ভৰি তুলি নবহিবা। সদায় শিষ্টাচাৰ মানি চলিবা।

১৬। পিন্ধন-উৰণ, চলন-ফুৰণ, কথা-বতৰা; আহাৰ-বিহাৰ আৰু আচাৰ-ব্যৱহাৰেই মানুহৰ স্বভাৱ-চৰিত্ৰৰ পৰিচয় দিয়ে।

বাগীয়াল বস্তু

১। কোনো বাগীয়াল বস্তু আৰু মাদক দ্ৰব্য সেৱন কৰা উচিত নহয়।

২। আমাৰ দেশৰ প্ৰায় সকলো মানুহে চাহ পানী খায়। চাহো এবিধ বাগীয়াল বস্তু। বহুত মানুহে কিন্তু চাহ পানী খাদ্যৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰে। চাহো দিনত ছুবাৰ বা তিনিবাৰতকৈ বেছি খোৱা ভাল নহয়। যেই সেই সময়তেই আৰু য'তে ত'তে অনেকবাৰ চাহ খোৱা বেয়া। নিয়মমতে তৈয়াৰ কৰি লৈ নিয়মমতেহে চাহ খাব লাগে।

৩। বিড়ি, চুৰট আৰু ধপাত নাখাবা। সেইবোৰ একো ভাল বস্তু নহয়। অনেক লবাই জুতি চাৰৰ মনেৰে এই অপকাৰী বস্তুবোৰৰ ধোৱা খাবলৈ আৰম্ভ কৰে; পিছত ধোৱা খোৱাটো তেওঁলোকৰ অভ্যাসত পৰিণত হৈ পৰে আৰু এবিধ নোৱাৰা হয়। গতিকে বিড়ি, চুৰট আৰু ধপাতৰ ধোৱাৰ জুতি চাবলৈ ইচ্ছা নকৰিবা।

৪। তামোলো এবিধ বাগীয়াল বস্তু। ইয়াকো বেচি খোৱা বেয়া।

৫। যি বস্তু খোৱাৰ পৰা বা যি বস্তুৰ সেৱনৰ পৰা শৰীৰৰ অপকাৰ ঘটে; তেনেকুৱা বস্তু স্পৰ্শ নকৰিবা।

সঙ্গ আৰু চৰিত্ৰ

১। সদায় সৎ সঙ্গৰ লগত থাকিবলৈ চেষ্টা কৰিবা। সৎ-সঙ্গই মানুহৰ হিত সাধন কৰে।

২। অসৎ সঙ্গ ত্যাগ কৰি চলিবা। অসৎ সঙ্গই মানুহৰ সৰ্বনাশ ঘটায়।

৩। যিবিলাক লোকে সদায় পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন হৈ থাকে, শাস্ত্ৰৰ বচন মানি চলে, সৎপথেৰে নিজ হাতে উপাৰ্জন কৰি জীৱিকা নিৰ্বাহ কৰে, যি লোকে পৰৰ বস্তু আত্মসাৎ নকৰে, যিয়ে পৰৰ উপকাৰ কৰে, লোকক হিত উপদেশ দিয়ে আৰু লোকৰ হিত সাধন কৰিবলৈ বিচাৰে, যিবিলাক লোকে লোভ মোহ, কাম, ক্ৰোধ আদি ৰিপু বিলাকক দমন কৰি চলিব পাৰে, যাৰ অন্তৰত কাৰো প্ৰতি হিংসা, ঘ্ৰেষ, বা কপটতাৰ ভাব নাই, যিবিলাক লোক সাধু, সংযমী, মৰমিয়াল, উদাৰ আৰু দয়ালু, সেইবিলাক লোকেই সৎ; তেওঁলোকৰ আৰ্হি আৰু উপদেশ মানি চলিবা।

৪। ভাল পুথি, ধৰ্ম্মশাস্ত্ৰ, ভাল ছবি আদিও সৎসঙ্গৰ তুল্য।

৫। কুৎসিৎ দৃশ্য বা কুৎসিৎ ছবি নাচাবা আৰু সেই বোৰৰ কথা মনলৈও নানিবা। সদায় ভাল কামত আৱদ্ধ হৈ থাকিলে মনলৈ কুভাৱ নাহে।

৬। কাৰোবাক অশ্লীল কথা পতা বা কুৎসিৎ অঙ্গী-ভঙ্গী কৰা দেখিলে তাৰপৰা তৎক্ষণাত আঁতৰি যাবা আৰু ঈশ্বৰৰ নাম শ্ৰৱণ কৰিবা।

৭। সকলো প্ৰকাৰে সৎ নিয়ম আৰু সৎপথেৰে
চলাটোৱেই সচ্চবিত্ৰ। সচ্চবিত্ৰবান লোকে সমাজত উচ্চ স্থান
লাভ কৰিব পাবে আৰু ঈশ্বৰৰ ওচৰ চাপিবলৈ সমৰ্থ হয়।

৮। মহাপুৰুষ সকলৰ জীৱনী পাঠ ; ধৰ্ম্ম শাস্ত্ৰৰ বাণীবোৰৰ
অধ্যয়ন আৰু অনুশীলন আৰু ঈশ্বৰৰ উপাসনাৰ দ্বাৰাই মানুহৰ
মন আৰু শৰীৰ শুদ্ধ হয়। অন্তৰ্বেৰে মৈতে ঈশ্বৰৰ নাম লবলৈ
শিকিবা ; তোমাৰ জীৱন মঙ্গলময় হব।

আপোনাৰ দেশ



১। “অ’ মোৰ আপোনাৰ দেশ,
অ’ মোৰ চিকুনি দেশ ;
এনেখন গুৱলা এনেখন সুফলা
এনেখন মৰমৰ দেশ।

অ’ মোৰ সুৰীয়া মাত,
অ’ মোৰ সুৱদি মাত,
পৃথিৱীৰ কতো বিচাৰি জনমটো
নোপোৱা কৰিলেও পাত।

অ’ মোৰ ওপজা ঠাই,
অ’ মোৰ অসমী আই,
চাই লওঁ তোমাৰ মুখনি এবাৰ
হেপাহ মোৰ পলোৱা নাই।”

২। অসম আমাৰ ৰাজ্য, আমাৰ সোণৰ অসমক ভাল পাবলৈ শিকিবা।

৩। আমি নিজক, আমাৰ আই বোপাই, আত্মীয় স্বজনক আৰু আমাৰ নিজৰ সকলো বস্তুকে যিদৰে ভাল পাওঁ; নিজৰ ওচৰ-চুবুৰীয়াক, নিজৰ গাওঁখনক, নিজৰ ৰাজ্যখনক আৰু সৰ্ব্বতোপৰি নিজৰ দেশখনকো সেইদৰে ভাল পাবলৈ শিকা উচিত।



১। “জনগণমন-অধিনায়ক জয় হে

ভাৰত ভাগ্য বিধাতা।

পঞ্জাব-সিন্ধু-গুজৰাট-মাৰাঠা-দ্ৰাবিড়-উৎকল-বঙ্গ,
বিন্ধ্য হিমাচল যমুনা গঙ্গা উচ্ছল-জলধি তবঙ্গ।

তব শুভ নামে জাগে,

তব শুভ আশীষ মাগে,

গাহে তব জয়-গাথা।

জনগণ মঙ্গল দায়ক জয় হে
ভাৰত ভাগ্য-বিধাতা।

জয় হে জয় হে জয় হে
জয় জয় জয় জয় হে।”

২। ভাৰতবৰ্ষ আমাৰ দেশ, স্বৰ্গতো অধিক আমাৰ
জন্মভূমি।

৩। নিজৰ দেশখনক ভাল পাবলৈ, নিজৰ দেশখনৰ সেৱা
কৰিবলৈ শিকিবা। দহ আৰু দেশৰ মঙ্গলেই তোমাৰ মঙ্গল।

৪। “ধন্য ধন্য কলিকাল, ধন্য নব তনু ভাল, ধন্য ধন্য
ভাৰত বৰ্ষ।” ভাৰতবৰ্ষত মনুষ্য জন্ম লাভ কৰাটো ঋষি, মুনি,
মহাপুৰুষ সকলে পুণ্যৰ ফল বুলি কৈছে। কিমান হৃন্দৰ এই
ভাৰতবৰ্ষ! এই ভাৰতবৰ্ষই আমাৰ জন্মভূমি। এই ভাৰতবৰ্ষ
আৰু ভাৰতীয় লোকৰ সেৱা কৰিব পৰাতো অতিকৈ পুণ্যৰ
কাম।

৫। নিজৰ দেশ, নিজৰ দেশবাসী লোকক আপোন বুলি
জ্ঞান কৰিব পাৰিলে, তুমি সমগ্ৰ বিশ্বখনকো আপোন বুলি
ভাবি চলিবলৈ সমৰ্থ হবা।

জয় হিন্দ।

শ্ৰীযুত এন এলুকাৰৰ হাতত

শ্ৰদ্ধা —

শিৱনাথ বৰ্মন

১৪/১০/৫০

স্বদেশ স্বমত

অসমৰ প্ৰজন্মলক সমস্যাৰলীৰ সামাজিক
ঐতিহাসিক ৰূপৰেখা

শিৱনাথ বৰ্মন

চেতনা প্ৰকাশ, ৰাজগড় : গুৱাহাটী